

給食だより

令和7年9月3日
北本市立中丸小学校



夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調を崩してしまうことがあります。「早起き、早寝、朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

みなお 見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかの調子がよくなるように生活リズムをととのえましょう。



2学期は行事がたくさんあります。3食しっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。



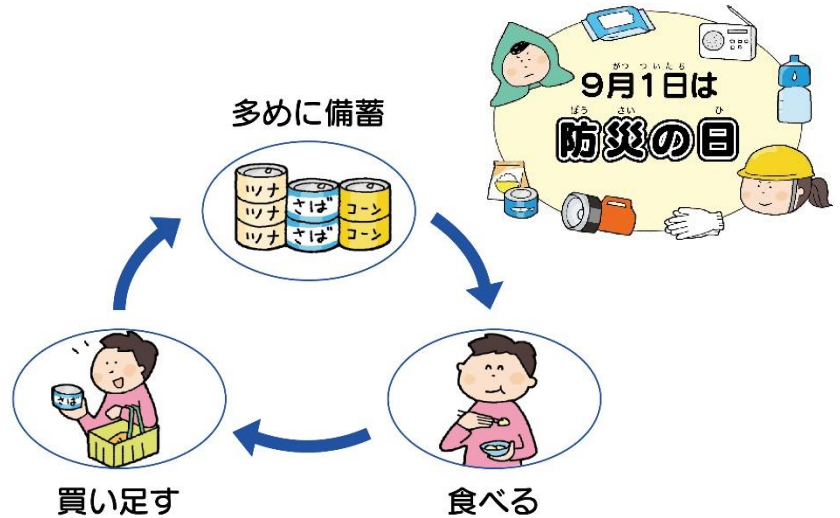
災害に備えましょう

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから、常温で保存できる食品などを備蓄しておきましょう。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



水の備蓄は一人1日3リットル



水は、命を守るためにとても大切です。飲料水の備蓄は一人1日3ℓが目安です。可能であれば大規模災害発生に備え、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。いざというときのために、備えておきましょう。

9月の食材 なし



梨は7月頃から出回り始め、9月に出荷のピークを迎えます。

梨には、消化を助けてくれる酵素が多く含まれ、胃の調子を整えてくれます。また、カリウムが多く含まれ、むくみの解消に効果的です。

梨を食べたときに感じるザラザラとした食感^{せきさいほう}は、植物の細胞にある「石細胞」によるものです。給食では、4日（木）に北本市産の梨を使用します。

2学期が始まりました。2学期も安心・安全な給食の提供を心がけていきますので、よろしくお願いいたします。

また、9月18日（木）、10月2日（木）に保護者試食会を実施予定です。参加の申し込みをいただいた保護者の方々、ありがとうございました。教室でお子様の様子を見ることはできませんが、普段食べることのできない給食をぜひ試食していただけたらと思います。